



腎臟基金會

我們的願景

加拿大腎臟基金會致力於實現良好的腎臟健康、最佳生活品質和治癒腎臟疾病。

我們的使命

加拿大腎臟基金會是一個全國性的志願者組織，致力於透過以下方式消除腎臟疾病的負擔：

- 資助和激勵創新研究，以獲得更好的治療和治癒方法；
- 提供教育與支援，以預防高風險人群患上腎臟疾病，並且增強腎病患者的能力以優化其健康狀況；
- 宣導以提高獲得高品質醫療保健的機會；
- 提高大眾對腎臟健康和器官捐贈的意識和意願。

欲瞭解更多資訊或協助我們達成使命，請聯繫您所在地區的腎臟基金會辦公室。您也可瀏覽基金會的網站：kidney.ca

腎臟基金會鳴謝並感謝腎臟基金會全國性的計劃和公共政策委員會成員在開發此資源所作的貢獻和專業知識。

此資料可應要求以無障礙格式提供，請聯繫 info@kidney.ca 或致電 1-800-361-7494。

骨骼疾病與慢性腎病



腎臟基金會



REF: BR-BONEDISEA-CHT-20

骨骼疾病與慢性腎病

患上慢性腎病（CKD）的患者，通常會出現體內礦物質平衡的問題。隨著腎功能下降，這會影響體內礦物質的平衡、骨骼和身體的其他部分。您的骨頭可能會變得脆弱，導致容易骨痛和骨折。礦物質失衡可能導致血管和軟組織鈣沉積（鈣化）。

幸好有一些治療方法能治療或預防礦物質和骨骼疾病，或將其影響降至最低。

甚麼原因導致礦物質和骨骼疾病與腎病有關？

醫生可以透過體檢和血液檢測診斷出您可能患上哪一類的骨骼疾病。最常見的疾病是身體內的磷質、鈣質、pH值和副甲狀腺素（PTH）水平出現不平衡。發生這種情況的原因有很多，包括：

磷質含量過高

磷是一種礦物質，有助於保持您的骨骼強壯和健康。隨著腎功能下降，您的血液中磷酸鹽水平可能會上升，導致皮膚發癢或關節疼痛，以及骨骼中鈣質流失。使用低磷飲食是防止血液中磷質積聚的方法之一。腎臟科營養師能協助您實行低磷飲食。

您的醫生亦可能處方磷質結合劑。這些藥物應該隨餐服用。它們與食物中的磷酸鹽結合，抑制身體對其的吸收。而透析治療只能去除血液中少量的磷酸鹽，因此接受更頻密的透析治療會有幫助。

副甲狀腺（PTH）過度活躍

當體內磷質含量增加，血液中所含的鈣質便會流失。而在高磷及低鈣的情況下，會使副甲狀腺（脖子下的四條小腺）過度活躍，分泌出過量荷爾蒙。情況長期持續下去，會使骨質變得脆弱，容易骨折或出現骨痛。

改變透析治療、低磷飲食及服用藥物去降低副甲狀腺素能改善以上問題。在必要時，甚至要做切除副甲狀腺手術來改善病情。

身體不能有效地使用維生素D

維他命D對骨骼健康十分重要，它會影響鈣質的平衡，並能改善骨骼的強度。維他命D的來源包括陽光、某些食物、維他命及礦物質補充劑等。

在正常情形下，腎臟能將維他命D轉化成「活性」形式，供應身體使用。若腎臟不能正常運作，便無法產生足夠的活性維他命D來供應身體。幸好，「活性」的維生素D可以通過藥物獲得。「活性」的維生素D是治療的一部分，以避免副甲狀腺素持續處於高水平。醫生會處方「活性」維他命D給有需要的患者服用。

身體積聚太多的酸

腎臟在維持人體酸鹼度平衡方面起著重要的作用。當腎臟不能排除酸性物質，則會增加體內酸度，使骨骼中的礦物質流失，從而導致骨骼的強度降低，影響骨骼健康。患者需要使用碳酸氫鹽和充足的透析治療，以保持酸鹼度的平衡。

骨骼病有甚麼治療方法？

治療骨骼病的方法如下，有時會使用一種或以上的療法：

- 減少磷質的攝取，腎臟科營養師能提供有用的建議。
- 服用磷質結合劑（通常是鈣片）。
- 服用「活性」維生素D。醫生有時會處方「非活性」維生素D。
- 服用藥物來降低副甲狀腺素水平。
- 改變您的透析治療。
- 執行醫生核准的運動計劃。
- 用手術切除部份副甲狀腺。

怎樣防止或降低骨骼疾病的影響？

選擇健康的食物

腎科醫療團隊可能會建議您減少磷質的攝取。高磷的食物包括乳類製品如牛奶和乳酪、堅果和籽類，以及磷酸鹽添加劑。

磷酸鹽添加劑非常容易被身體吸收，對骨骼健康的影響最大。任何患有腎臟疾病的人應**避免**食用含有磷酸鹽添加劑的食品。它們存在於加工肉類、加工乳酪和一些標示為「已調味」的冷凍或預製肉類中。您可查看食品成份表，應避免食用含有以下成分的食品：

- Sodium phosphate (**磷酸鈉**)
- Calcium phosphate (**磷酸鈣**)
- Phosphoric acid (**磷酸**)
- Hexametaphosphate (六偏**磷酸鹽**)

腎臟科營養師會設計一個健康飲食計劃給您，助您減少磷質之餘，還確保均衡的營養。

適當的運動

很多腎病患者都發現，運動能幫助增加體能及活力，一些人更發現運動能強化骨骼。請向醫生諮詢適合您的運動計劃。

使用建議的藥物

為了預防和治療骨骼疾病，服用磷質結合劑、「活性」維他命D 或醫生處方的其他藥物都是非常重要的。

腎臟移植是否有助於我的骨骼健康？

成功的腎臟移植使體內的礦物質水平回復平衡，有助於骨骼癒合。但腎臟移植的病人所服用的腎上腺皮質激素類藥物，可能會降低骨骼強度。所以移植腎臟後，醫生會密切觀察您的骨骼狀況，並可能處方藥物給您，以防止骨質流失。